

Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова науково-методичної
ради НУВГП

_____ Олег ЛАГОДНЮК

« ____ » _____ 2020

08-01-02 S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

Оздоровчий фітнес. Система
«Пілатес»

Шифр за ОП
для всіх спеціальностей

Освітній рівень:
бакалаврський (перший)

SYLLABUS

Health related fitness. Pilates System.

Code in Educational Program
for all specialties

Educational level:
bachelor's (first)

Силабус навчальної дисципліни «Оздоровчий фітнес. Система «Пілатес»»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітніх
програм спеціальностей. Рівне. НУВГП. 2020. 9 с.

Розробник силабусу: Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач
кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного
виховання

Протокол № 1 від « 31» серпня 2020 року

Завідувач кафедри: Євтух Микола Іванович, к. н. фіз. вих., доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від « 03» вересня 2020 року

Голова науково-методичної

ради з якості ННІОЗ _____ Григус Ігор Михайлович, д. м. н., професор.

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 6 від «16» грудня 2020 року

Учений секретар науково-методичної ради

Т.А. Костюкова.

© Петрук Л.А.,
2020

© НУВГП, 2020

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>всі ОП</i>
Спеціальність	<i>всі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>2-4 рік, 4-8 семестр</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції:	<i>2 год</i>
Практичні заняття:	<i>28 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Курсова робота:	<i>-</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

Лектор



*Петрук Людмила Анатоліївна
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання*

Вікіситет

<http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php>

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>

Як комунікувати

l.a.petruk@nuwm.edu.ua

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі MOODLE

ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація навчальної
дисципліни,
в т.ч. мета та цілі

Метою вивчення дисципліни є оволодіння студентами основних вправ оздоровчого фітнесу, які мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів та хребта. Система «Пілатес» направлена на правильне поєднання «вправа-дихання», які гармонують між собою та надають можливість зміцнити організм та опорно-руховий апарат в цілому.

Цілі дисципліни «Оздоровчий фітнес. Система «Пілатес»: формування у студентів системи знань здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності; зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання; набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Посилання на розміщення
навчальної дисципліни на
навчальній платформі
Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4274>

Компетентності

*ЗК 1. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 2. Здатність працювати в команді.
ЗК 3. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ЗК 7. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі*

знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 8. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

Програмні результати навчання

ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 2. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 3 Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Аналітичні навички, взаємодія з людьми, уміння працювати в команді, екологічна грамотність і здорове життя, загальнокультурна грамотність, гнучкість розуму, навички міжособистісних відносин, здатність логічно обґрунтовувати позицію, формування власної думки та прийняття рішень.

Структура навчальної дисципліни

Подана нижче у таблиці

Методи оцінювання та структура оцінки

Для досягнення мети та цілей курсу студентам потрібно вчасно виконати практичні завдання, які розміщені на платформі MOODLE та здати модульні контролю.

Під час практичних занять викладач проводить оцінювання виконання студентами вправ оздоровчого фітнесу - системи «Пілатес». Також, студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне виконання завдань, студент

отримує такі **обов'язкові** бали:

60 балів за практичні завдання;

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів.

Студенти можуть отримати **додаткові** бали за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань: одне запитання – 1 бал. Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:

<https://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumenti>

Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти

Дисципліна є вибірковою

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

Інформаційні ресурси

Базова література

1. Білецька В.В. Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ, НАУ, 2013. 52 с.
2. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 351с.
3. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ, Наук. світ, 2008. 198 с.
4. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник / А.І.Босенко, С.А.Холодов, О.Г.Коваль; за ред. П.Д.Плахтія. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
5. Остин Д. Пилатес для Вас. Минск: «Попурри»,

2007. 320 с.

6. Толмачова С.Є., Іванюта Н.В. Фізичне виховання: методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою Пілатес. Київ: НТУУ «КПІ, 2014. 66 с.

Допоміжна література

1. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ, Олимп. література, 2004. 376 с.

2. Основи «Пілатеса». Вебінар. <https://www.youtube.com/watch?v=bLRRcSaj7Ds>

3. Спортивна фізіологія. Система пілатес. Презентація онлайн. <https://ppt-online.org/220331>

ПРАВИЛА ТА ВИМОГИ (ПОЛІТИКА)

Дедлайни та перескладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Правила академічної доброчесності

Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету»,

<https://nuwm.edu.ua/university/ads/nov201611221509> не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

Студенти та викладачі мають дотримуватись:

Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями; Кодекс честі студентів; Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП; Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП <https://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

Документи стосовно академічної доброчесності

наведені на сторінці ЯКОСТІ ОСВІТИ сайту НУВГП <https://nuwm.edu.ua/sp>

Вимоги до відвідування	Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4274 Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/
------------------------	--

Неформальна та інформальна освіта	Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita . Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.
-----------------------------------	---

ДОДАТКОВО

Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	Студентам пропонується пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання студентів викладачем даного курсу, а також стосовно якості освітнього процесу в НУВГП. За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання. Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років завантажені на сторінці «ЯКОСТІ ОСВІТИ»: https://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja https://nuwm.edu.ua/sp/rezuljtati-opituvannja https://nuwm.edu.ua/sp/protokoli-rishennja
---	--

Оновлення	За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення за напрямком курсу.
-----------	---

Навчання осіб з інвалідністю	Документи та довідкова інформація, щодо організації навчального процесу для осіб з інвалідністю знаходиться за посиланням:
------------------------------	--

<https://nuwm.edu.ua/sp/dlja-osib-z-invalidnistju>

Викладач та здобувачі максимально сприятимуть організації навчання для осіб з інвалідністю та враховуватимуть усі особливі їх потреби.

Практики,
представники бізнесу,
фахівці, залучені до
викладання

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 2 год	Практичних робіт – 28 год	Самостійна робота – 60 год
----------------	---------------------------	----------------------------

Програмові результати навчання – ПРН – 1

Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Практичні завдання, практичні заняття, дискусії, тести, опитування, індивідуальні консультації, самостійна робота, модульний контроль.
Методи та технології навчання	Навчальна дискусія, демонстрація, міні-лекція. Методи: словесні, наочні, практичні. Тестування, самостійна робота студентів, самоконтроль. Навчальні тренінги в активному режимі, аналіз конкретних ситуацій, індивідуальне навчання, робота в групі.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи)

Програмові результати навчання – ПРН – 2

Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Дискусії, тести, опитування, індивідуальні консультації. Практичні заняття та завдання, самостійна робота, модульний контроль.
Методи та технології навчання	Методи: словесні, наочні, практичні. Навчальна дискусія, демонстрація, міні-лекція. Тестування, самостійна робота студентів, самоконтроль. Навчальні тренінги в активному режимі, аналіз конкретних ситуацій, індивідуальне навчання, робота в групі.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи)

Програмові результати навчання – ПРН – 3

Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Практичні заняття та завдань. Дискусії, тести, опитування на заняттях. Індивідуальні консультації,
--	--

повинні виконати)	самостійна робота, модульний контроль.
Методи та технології навчання	Словесні, наочні, практичні методи, навчальні дискусії, опитування, тестування, методи самостійної роботи студентів, самоконтроль. Навчальні тренінги в активному режимі, аналіз конкретних ситуацій, індивідуальне навчання, робота в групі.
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання. Статичні та динамічні фізичні вправи. Технічні засоби (відеозаписи)

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

1. Оздоровчий фітнес. Система «Пілатес».

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Принципи системи «Пілатес».
2. Нейтральні положення тіла: стоячи, сидячи, лежачи на спині, лежачи на боці.
3. Дихальні вправи.
4. Базові вправи системи «Пілатес».
5. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.
6. Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.
7. Вправи для м'язів черевного пресу.
8. Вправи для зміцнення м'язів спини.
9. Вправи для розвитку гнучкості.
10. Вправи на розвиток уваги та координаційних здібностей.
11. Вправи для зміцнення скелетних м'язів.
12. Вправи для покращення рухливості суглобів.
13. Релаксація.
14. Методи контролю і самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Лектор

Л.А. Петрук, старший викладач.